

#ENVIDIA

Protocolo familiar: cuando tus hijos se comparan entre sí

5 situaciones con respuesta guiada

La rivalidad entre hermanos no se resuelve explicando que los tratas igual. Se resuelve con algo más profundo. Aquí hay cinco situaciones con el protocolo completo.

1 · 'A él le diste más'

✗ NO DECIR

"¡Les doy exactamente lo mismo a los dos!"

Discutir los hechos ignora el sentimiento. El niño no busca un auditor — busca que lo veas.

✓ SÍ DECIR

"Sientes que él recibió más. Dime qué pasó para que yo entienda bien."

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Después de escuchar: '¿Hay algo que necesitas de mí que sientes que no estás recibiendo?' Esa pregunta va al fondo real.

2 · 'Ella siempre consigue lo que quiere'

✗ NO DECIR

"Eso no es verdad, estás exagerando"

Contradecir su percepción sin explorarla le enseña que sus observaciones no son válidas.

✓ SÍ DECIR

"Parece que sientes que ella tiene más suerte. ¿Puedes contarme una situación específica?"

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Ayúdalo a distinguir entre *percepción* (lo que siente que pasa) y *hecho* (lo que realmente pasó). Eso desarrolla pensamiento crítico, no solo resignación.

3 · 'Tú quieres más a mi hermano/a'

✗ NO DECIR

"¡Los quiero exactamente igual! Eso no es verdad."

Aunque sea la verdad más sincera, la negación cierra. El niño ya no te cree — necesita sentirlo, no escucharlo.

✓ SÍ DECIR

"¿Qué pasó que te hizo sentir eso? Quiero entenderte."

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Después de escuchar, di algo específico sobre lo que aprecias de ese niño en particular: 'Hay cosas de ti que son completamente únicas y que me encantan.' Nómbralas.

4 · 'A ella la dejas, a mí no'

✗ NO DECIR

"Es que ella es más responsable / más grande"

La comparación directa refuerza la jerarquía. El niño aprende que para recibir más, tiene que ganarle al otro.

✓ SÍ DECIR

"Las reglas son diferentes porque las situaciones son diferentes. No porque ella valga más."

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Explica la lógica de la situación, no de la persona: 'Cuando tú tengas su edad, probablemente también puedas.'

✗ NO DECIR

"¡No tengo favoritos! Cómo se te ocurre decir eso."

La reacción defensiva confirma que tocó un nervio. El niño se queda sin respuesta útil.

✓ SÍ DECIR

"¿Qué es lo que yo hago que te hace sentir eso? Necesito saberlo."

▣ AUTOCOMPASIÓN ACTIVA

Escucha sin defenderte. Al final: *'Gracias por decirme. Voy a pensar en eso.'* Y luego — sí — piénsalo de verdad.



¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años — todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)